

## Příznivý účinek střídmeho pití vína na naše zdraví

**Prof. MUDr. Milan Šamánek, DrSc., FESC, FCMA**

V Revue České lékařské akademie č. 7/2011 vyšel zajímavý článek prof. Šamánka, z nichž jsme vyjmuli zajímavé pasáže a v tomto Katalogu vín, služeb a informací je závěrečná, velmi zajímavá poslední část.



Víno a diabetes mellitus Studie u lékařů, finských dvojčat, žen z Holandska, z Harvardu a z Austrálie svědčí o tom, že střídme pití alkoholu významně snižuje vznik diabetu mellitu 2. typu ve srovnání s osobami popírajícími jakoukoli konzumaci alkoholu. Riziko ve srovnání s abstinenty pokleslo podle jedné metaanalýzy o 33 až 56 %, podle druhé o 30 %. Mírné pití alkoholu, podle metaanalýzy Howardové se spolupracovníky nejen snižuje výskyt, ale také úmrtnost na infarkt myokardu u diabetu o 34 až 55 %. Tento výsledek potvrdila studie z Harvardovy univerzity, která prokázala pokles úmrtnosti na srdeční infarkt u mužů diabetiků o 58 % a u žen o 52 %. Podle stanoviska Americké společnosti pro diabetes vede tedy jednoznačně střídma konzumace alkoholu ke snížení rizika srdeční choroby u diabetu mellitu 2. typu.

### Mentální a další schopnosti u osob pokročilého věku po střídmeho pití alkoholu

Současné poznatky získané u osob pokročilého věku ukazují, že pití jakéhokoli alkoholu, zejména vína, je v pokročilém věku velmi žádoucí a není žádný důvod, abychom na stáří s pitím přestali. Přesvědčila nás o tom studie z Austrálie, která zjistila prodloužení věku u konzumentů alkoholu, dánská studie, která ukázala, že klesá počet úmrtí na infarkt myokardu, i další studie, zaměřené na mentální i fyzické schopnosti starších osob. Velká americká studie 5 962 mužů ve věku 65 let a starších ukázala, že muži, kteří pili 7–14 drinků týdně, měli celkovou tělesnou aktivitu nejlepší a odds ratio bylo ve srovnání s abstinenty 0,52. U 12 480 žen starších 70 let bylo zjištěno, že ženy konzumující 1–14,9 g alkoholu denně měly lepší mentální funkci, která se projevovala vyšším skóre kognitivních funkcí, paměti a verbální pohotovosti, než ženy, které nepily vůbec.

Co je malá dávka alkoholu?

Za střídmé pití alkoholu považujeme v Čechách konzumaci 20 až 40 g absolutního alkoholu denně u mužů. U žen je doporučované množství alkoholu nižší a činí pouze 20 až 30 g denně. Příčinou rozdílu mezi muži a ženami je relativně nízká hladina enzymu alkoholdehydrogenáza u žen. Aktivita májí aktivitu alkohol-dehydrogenázy o 70 až 80 % nižší než muži. Protože existují výrazné rozdíly u obou pohlaví v toleranci k alkoholu, ale také ve složení těla, způsobené zejména výškou, hmotností a obsahem tukové tkáně, udáváme při určování střídmého pití ne jednu, ale vždy určité rozmezí hodnot.

Jak často bychom měli střídmě pít?

Dojem, že častější pití vína je zdravější než jednorázové, přinesly dvě základní studie, studie u 38 077 zdravotníků z USA a studie z Austrálie. Obě zjistily, že nejmenší riziko výskytu infarktu myokardu měly osoby, které pily každý den, nebo alespoň 5 až 6 dní v týdnu. Nejlepší je pít večer, jak to u nás zavedly již římské legie.

Závěr

V současné době již není pochyb o příznivém působení alkoholu, nejlépe vína, na kardiovaskulární onemocnění, jako infarkt myokardu, cévní mozkové příhody, zvláště ischemického typu, hypertenze a diabetes mellitus.

U celé řady jiných než kardiovaskulárních chorob se však příznivý účinek střídmé konzumace alkoholu bezpečně neprokázal.